



Vida Saludable: Diversión y ejercicio Proyecto: Salud, Alimentación y Nutrición

Materiales:

- Señales (resistencia, fuerza, flexibilidad y equilibrio)
- Papel y lápiz / bolígrafo para cada joven
- Música para bailar
- Reproductor de música

Qué hacer?

Explica que el ejercicio físico es un componente clave de una vida saludable. Comer bien, descansar mucho y hacer ejercicio cada día puede mejorar la salud general y mejorar la calidad de vida. Los cuatro componentes de fitness que aprenderás durante el 4-H son: Resistencia aeróbica / cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y equilibrio (Levanta las señales mientras habla de cada componente).

Los jóvenes deben obtener por lo menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa diariamente. Los 60 minutos de actividad no tienen que ser todos a la vez, pero pueden ocurrir durante todo el día.

1. Explicar los beneficios de estar físicamente en forma.
 - a. Mejora la salud.
 - b. Reduce el riesgo de obesidad mediante el control de un peso corporal saludable.
 - c. Reduce el riesgo de enfermedades del corazón, osteoporosis, ciertos tipos de cáncer y diabetes.
 - d. Ayuda a controlar la presión arterial.
 - e. Mejora los niveles de colesterol en la sangre.
 - f. Ayuda a construir y mantener huesos, músculos y articulaciones.
 - g. Mejora el sistema inmunológico.
 - h. Aumenta el nivel de energía. Mejora la condición física.
2. Mejora la condición física.
 - a. Crea resistencia.
 - b. Aumenta la fuerza.
 - c. Mejora la flexibilidad.
 - d. Reduce la frecuencia y gravedad de las lesiones.
 - e. Aumenta el nivel de condición física.
3. Mejora el bienestar
 - a. Mejora el bienestar emocional.
 - b. Reduce el estrés, la tensión, la ansiedad y la depresión.
 - c. Mejora la calidad del sueño Aumenta la agudeza mental
 - d. Mejora la productividad Mejora la autoestima.
 - e. Mejora la calidad de vida.
 - f. Reduce los costos de atención médica.
 - g. Ayuda a los ancianos a mantener plena funcionalidad e independencia

Actividad física: Baile libre.

Reproduce música apropiada para que los miembros 4-H bailen. Pon periódicamente en pausa la música y dile a los estudiantes que se congelen. Reproduce la música de nuevo para reanudar el baile. Explica que el baile es una gran manera de divertirse y hacer ejercicio al mismo tiempo.

Idea genial

Pida a los miembros de 4-H que piensen en otras actividades físicas que podrían hacer en casa, en la escuela, solos, o con familiares o amigos. Distribuye un papel y un lápiz y haz que enumeren tantas actividades como puedan pensar. Pídeles que compartan sus ideas con los otros jóvenes del grupo para que cada joven tenga una lista de actividades que pueden elegir hacer.

Reflexión

1. ¿Cómo calificarías tu salud en general?
2. ¿Qué actividades podrías hacer para mejorar tu resistencia cardiovascular?
3. ¿Qué actividades podrías hacer para mejorar tu flexibilidad?
4. ¿Qué actividades podrías hacer para mejorar tu fuerza?
5. ¿Qué actividades podrías hacer para mejorar tu equilibrio?
6. ¿Te gusta hacer ejercicio solo o con otros?
7. ¿Qué hacen tus amigos o familiares para mantenerse físicamente en forma?
8. ¿Qué puedes hacer para ayudar a tus amigos y familiares a mejorar su condición física?

Aplica.

1. ¿De qué manera puedes incorporar más actividad física en tus acciones cotidianas?
2. ¿Cómo puede la actividad física ayudarte a tener más éxito en la escuela?
3. ¿Cómo puede la actividad física afectar positivamente a otros aspectos de tu vida?

Fuente: Universidad Estatal de Utah 4-H Fitness Clubs